

## Liste des ressources, programmes et services virtuels en santé mentale pour les élèves, parents et enseignants francophones

RESSOURCE	RÉGION (RLISS)	CLIENTÈLE CIBLE	RECOMMANDATION NÉCESSAIRE*	COÛT	NOTES
<b>Navigation et aiguillage</b>					
<b>Navigatrice régionale francophone – santé mentale</b> (ACSM Simcoe)	Simcoe Nord Muskoka	Aiguillage vers les services de santé mentale en français dans la région de Simcoe Nord Muskoka		Aucun coût	<b>Catherine Cloutier</b> <b>T: (705) 527-8738, poste 413</b> <a href="mailto:ccloutier@cmhastarttalking.ca">ccloutier@cmhastarttalking.ca</a> Navigatrice régionale francophone Association canadienne pour la santé mentale, Simcoe 337 avenue Midland, Midland, ON L4R 3K8
<b>Navigatrice de système en français</b> ( <a href="#">CSC CHIGAMIK</a> )	Simcoe Nord Muskoka	Aiguillage vers les services en français dans la région de Simcoe Nord Muskoka	Les clients peuvent <b>s’inscrire eux-mêmes</b> ou être aiguillés par leur <b>fournisseur de soins primaires ou un travailleur de la santé</b>	Aucun coût	<b>Céleste Lalonde</b> <b>T: 705.527.4154, poste 258</b> <a href="mailto:Celeste.Lalonde@chigamik.ca">Celeste.Lalonde@chigamik.ca</a> Navigatrice de système en français Centre de santé communautaire CHIGAMIK 845 rue King, local 10, Midland ON L4R 0B7
<b>Navigateur bilingue pour les soins de santé</b> (CSC Black Creek)	Centre (North York et York)	Aiguillage vers les services en français dans la région du Centre		Aucun coût	<b>Derick Chunga</b> <b>T: 416-249-8000, poste 2293</b> <a href="mailto:Amah.Chunga@bcchc.com">Amah.Chunga@bcchc.com</a> Navigateur bilingue pour les soins de santé Centre de santé communautaire Black Creek 2202 rue Jane - Unit 5, Toronto, ON M3M 1A4
<b>Gestion de cas</b>					
<a href="#">York Support Services Network</a> (YSSN)	Région de York et de Simcoe Sud	16 ans et plus	Les clients peuvent <b>s’inscrire eux-mêmes</b> ou être aiguillés par leur <b>fournisseur de soins primaires ou un travailleur de santé</b>	Aucun coût	<b>Mirelle L’Estrange</b> <b>T: 905.305.7440 ou 1.800.887.3679, poste 4242</b> <a href="mailto:MLEstrange@yssn.ca">MLEstrange@yssn.ca</a> Gestionnaire de Cas de Santé Mentale Programme de Santé Mentale 50 Promenade McIntosh, Bureau 239, Markham, ON, L3R9T3

RESSOURCE	RÉGION (RLISS)	CLIENTÈLE CIBLE	RECOMMANDATION NÉCESSAIRE*	COÛT	NOTES
<p><a href="#">Counselling et thérapies</a> Centre francophone du Grand Toronto (CFGT)</p>	Grand Toronto et région de York	Services de thérapie/ counselling en santé mentale pour les individus, couples et les familles. Thérapies de groupe en français pour les <b>francophones de 18 ans et plus</b>	Le CFGT accepte des <b>références de la part des médecins de familles et les individus peuvent s'inscrire eux-mêmes.</b>	Aucun coût	<p>Le Centre offre des consultations individuelles, en couple ou en famille pour des séances de thérapie ou de counselling (maximum de 16 séances).</p> <p>Les interventions s'articulent autour de différentes activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation psychosociale et analyse des besoins en santé mentale</li> <li>• Définition des objectifs et plan de traitement ou d'accompagnement</li> <li>• Références et coordination de services</li> </ul> <p>La thérapie brève se concentre sur une problématique spécifique aux besoins du client, et elle est basée sur une évaluation focalisée avec l'engagement du client, et une implantation rapide de stratégies de changement.</p> <p>Pour obtenir une évaluation psychosociale, ou pour plus d'informations contacter le <b>416-922-2672 (poste 290)</b>.</p>
<b>Programmes</b>					
<p><a href="#">Retrouver son entrain</a> L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)</p>	Ontario	<b>Individus de 15 ans et plus</b> qui éprouvent des symptômes, légers ou modérés d'anxiété ou de dépression, ou qui se sentent	Pour recevoir un accompagnement par téléphone, les clients doivent <b>être aiguillés par leur fournisseur de soins primaires</b> (médecin de famille, infirmière praticienne) ou <b>psychiatre</b> , ou ils	Aucun coût	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retrouver son entrain est un programme d'auto-assistance guidée et de développement des compétences.</li> <li>• Le programme est fondé sur la thérapie cognitive--comportementale (TCC)</li> <li>• Le programme offre deux types de soutien: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1. Accompagnement par téléphone sur diverses thématiques</b></li> </ul> </li> </ul>

RESSOURCE	RÉGION (RLISS)	CLIENTÈLE CIBLE	RECOMMANDATION NÉCESSAIRE*	COÛT	NOTES
		déprimés, stressés, inquiets, irritables ou en colère  Pour plus d'informations : <a href="#">Jeunes (15 à 18 ans)</a> <a href="#">Adultes (19 ans et plus)</a>	peuvent <b>s'y inscrire eux-mêmes</b> s'ils sont suivis par un fournisseur de soins primaires.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour participer, il faut d'abord avoir été aiguillé vers ce programme</li> </ul> <p><b>2. Vidéos en ligne "Retrouver son entrain"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun aiguillage nécessaire</li> </ul> <p>Pour de plus amples renseignements sur Retrouver son entrain, visitez <a href="http://bouncebackontario.ca">bouncebackontario.ca</a> ou composez le 1-866-345-0224.</p>
<p><a href="#">Vivre sa vie pleinement</a> <i>Édition spéciale</i></p> <p>ACSM en partenariat avec La société d'Alzheimer de Durham</p>	<p>En ligne : toutes les régions</p> <p>À partir du 26 mai (2 fois par semaine)</p>	Adultes (16+)		Aucun coût	<ul style="list-style-type: none"> <li>En 8 sessions de 90 minutes, ce programme aide les individus à apporter des changements à leur vie pour mieux gérer leur inquiétude ou leur désespoir et acquérir les compétences nécessaires pour aborder les problèmes liés au stress – surtout pendant la pandémie de la COVID-19.</li> <li>Développé selon les principes de la thérapie cognitive-comportementale (TCC)</li> </ul> <p>Contactez <b>Mireille Huneault</b> pour plus d'informations ici : <a href="mailto:mireilleh@cmhadurham.org">mireilleh@cmhadurham.org</a></p>
<p><a href="#">Programme de pratiques parentales positives (Triple P) de groupe</a> La Clé</p>	<p>Simcoe Nord Muskoka</p> <p><i>*accueille en ce moment les gens des autres régions</i></p>	Tous les parents d'enfants de 0 à 12 ans qui souhaitent implanter une discipline positive à la maison		Aucun coût	<p>Le programme Triple P de groupe aide le parent à trouver de l'appui et rendre positive leur expérience de parents. Son but principal est d'augmenter l'auto-suffisance et l'efficacité de la gestion du comportement des, améliorer leurs aptitudes sociales et la maîtrise de soi.</p>

RESSOURCE	RÉGION (RLISS)	CLIENTÈLE CIBLE	RECOMMANDATION NÉCESSAIRE*	COÛT	NOTES
<a href="#">Centre de la petite enfance ON y va</a> La Clé	Simcoe	Familles		Aucun coût	<p>Pour soutenir les familles lors de cette pandémie, certains centres Early ON ont adapté leur programmation pour rejoindre les familles à domicile. C'est aussi le cas pour les services en français avec les programmes ON y va offerts par La Clé.</p> <p>Les <a href="#">services virtuels</a> sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessions en direct et préenregistrées (heure de contes, cercle d'histoires, sessions parentales, idées d'activités</li> <li>• Assistance / ressources par courriel</li> <li>• Soutien téléphonique</li> <li>• Sessions virtuelles pour l'apprentissage / webinaires</li> <li>• Enquêtes pour déterminer les besoins des familles</li> </ul> <p>Besoins urgents pour bébé (couches, lait maternisé, nourriture pour bébé, lingettes, vêtements) disponibles à Midland, Orillia, Alliston et sur rendez-vous seulement.</p>
<b>Autres services et ressources</b>					
L'initiative des carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario (CBEJO)	<a href="#">Simcoe Nord, Scarborough, le comté de Haliburton</a>	Les jeunes de 12 à 25 ans		Aucun coût	Les jeunes reçoivent, sans rendez-vous, des services de santé mentale et de lutte contre les dépendances, ainsi que d'autres services sociaux, de soutien à la santé et services à l'emploi réunis en un seul lieu.

RESSOURCE	RÉGION (RLISS)	CLIENTÈLE CIBLE	RECOMMANDATION NÉCESSAIRE*	COÛT	NOTES
<a href="#">Jeunesse J'écoute</a>	Ontario, Canada	Les jeunes de 5 à 25 ans	Aucune. Conformément aux politiques strictes de Jeunesse, J'écoute, toutes les communications entre un répondant bénévole et un jeune demeurent confidentielles, <b>sauf s'il est nécessaire de contacter les services d'urgence</b> . À cette étape, seul un superviseur professionnel du service texto peut localiser les coordonnées d'un jeune.	Aucun coût	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeunesse, J'écoute est le seul service de soutien à l'échelle du pays qui est accessible en tout temps.</li> <li>• Il offre un service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et un service de soutien bénévole par texto aux jeunes, en français et en anglais. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Service téléphonique</b> – 1 800 668-6868</li> <li>2. <b>Service texto</b> – TEXTO au 686868</li> <li>3. <b>Clavardage en direct</b></li> <li>4. Application <b>Toujours là</b></li> <li>5. <a href="#">Allo J'écoute</a> : une ligne d'assistance gratuite pour les étudiants d'établissements postsecondaires en Ontario</li> </ol> </li> </ul>
<a href="#">Mon héroïne, c'est toi</a> Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant	–	« Mon héroïne, c'est toi » est un livre qui s'adresse aux enfants du monde entier concernés par la pandémie de COVID-19.		Aucun coût	Ce livre était un projet du Groupe de référence du Comité permanent inter-organisations (CPI) pour la santé mentale et le soutien psychosocial (SMSPS) dans les situations d'urgence. Ce projet a reçu le soutien d'experts mondiaux, régionaux et nationaux appartenant à des organisations membres du Groupe de référence du CPI pour la SMSPS, mais aussi de parents, d'aidants, d'enseignants et d'enfants de 104 pays à travers le monde.

RESSOURCE	RÉGION (RLISS)	CLIENTÈLE CIBLE	RECOMMANDATION NÉCESSAIRE*	COÛT	NOTES
<a href="#">Santé mentale au milieu scolaire</a>	Ontario	Plusieurs ressources pour les : 1. <a href="#">Élèves</a> 2. <a href="#">Parents et familles</a> 3. <a href="#">Personnel scolaire</a>		Aucun coût	Santé mentale en milieu scolaire Ontario propose des conseils et des ressources pour aider à soutenir la santé mentale des élèves pendant la pandémie de COVID-19.
<a href="#">Webinaires et Conversations</a> Parents partenaires en éducation (PPE)	Ontario	PPE est un organisme provincial qui agit comme porte-parole des parents dont les enfants fréquentent une école, catholique ou publique, de langue française en Ontario.		Aucun coût	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conversations en ligne – chaque jeudi, menée par un parent-animateur</li> <li>• Webinaires</li> </ul>
<a href="#">Boomerang Health</a>	Région de York	Familles francophones et bilingues		Coûts liés à certains services	Les services dans le programme français: 1. Nutrition 2. <a href="#">Ergothérapie</a> 3. <a href="#">Physiothérapie</a> 4. Psychologie/Neuropsychologie/Évaluation psychoéducative 5. <a href="#">Orthophonie</a>

RESSOURCE	RÉGION (RLISS)	CLIENTÈLE CIBLE	RECOMMANDATION NÉCESSAIRE*	COÛT	NOTES
<b>Autres ressources en ligne</b>					
<p><b>211 Ontario</b>            Besoin d'un soutien en santé mentale, d'une aide pour trouver de l'aide financière ou quelque chose à manger? Le 2-1-1 est là. Composez le 2-1-1, envoyez un courriel à <a href="mailto:besoindaide@211ontario.ca">besoindaide@211ontario.ca</a></p> <p><b><u>ConnexOntario (1-866-531-2600)</u></b>            Accès aux services de santé mentale, de lutte contre les dépendances et de traitement du jeu problématique</p> <p><b><u>Centre francophone du Grand Toronto (CFGT)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Ateliers et webinaires</a></li> </ul> <p><b>Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">La santé mentale et la pandémie de COVID-19</a></li> </ul> <p><b>L'Association canadienne pour la santé mentale – National</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">COVID-19 et la santé mentale</a></li> <li>• <a href="#">Prendre soin des enfants en temps de crise de la COVID-19</a></li> <li>• <a href="#">6 conseils pour répondre à l'anxiété des employés reliée au COVID-19</a></li> </ul> <p><b>Commission de la santé mentale du Canada (CSMC)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Ressources COVID-19 du CSMC</a></li> </ul> <p><b><u>Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents :</u></b></p> <p><b>1. Unicef</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Comment parler à votre enfant de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)</a> – 8 conseils pour vous aider à rassurer et à protéger vos enfants</li> <li>• <a href="#">Maladie à coronavirus (COVID-19) : Ce que les parents doivent savoir</a> – Comment vous protéger et protéger vos enfants</li> <li>• <a href="#">Comment les enseignants peuvent parler aux enfants de la maladie à coronavirus (COVID-19)</a> – Conseils pour discuter avec les enfants de manière adaptée à leur âge afin de les rassurer et de les protéger</li> <li>• <a href="#">Orientations provisoires pour la prévention et le contrôle de la COVID-19 dans les écoles</a></li> <li>• <a href="#">Comment les adolescents peuvent préserver leur santé mentale pendant l'épidémie de coronavirus</a> – Six stratégies pour les adolescents qui doivent faire face à une nouvelle réalité (temporaire)</li> </ul>					

RESSOURCE	RÉGION (RLISS)	CLIENTÈLE CIBLE	RECOMMANDATION NÉCESSAIRE*	COÛT	NOTES
<b>2. Organisation mondiale de la santé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Flambée de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)</a></li> <li>• <a href="#">Nouveau coronavirus (2019-nCoV) : conseils au grand public – En finir avec les idées reçues</a></li> </ul>					

*\*À moins d'indication contraire, aucune recommandation n'est nécessaire.*

*Prière de noter que l'information fournie ne constitue pas une liste complète de toutes les ressources disponibles.*